



Hähnchen und Rosenkohl in Orangensahne

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Orangen	3 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Rosenkohl, frisch	600 g
Hähnchenbrustfilets	600 g
Butterschmalz	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	150 ml
Orangenmarmelade	20 g
Schlagsahne	200 ml

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Pfanne, Küchenkrepp

1. Orange mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden. Dabei den austretenden Saft auffangen. Fruchtfleischreste gut auspressen und Saft ebenfalls auffangen.
2. Zwiebeln halbieren, schälen und in dünne Streifen schneiden. Rosenkohl waschen, braune Stellen entfernen und Köpfe längs halbieren. Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln.
3. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Hähnchen bei mittlerer Stufe ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln und Rosenkohl im Bratfett ca. 3 Min. anbraten. Mit aufgefangenem Orangensaft und Brühe ablöschen, Orangenkonfitüre und Fleisch zufügen und zugedeckt 5 Min. garen.
4. Sahne zugeben und ca. 3 Min. köcheln lassen. Orangenfilets in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Bandnudeln.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 537 kcal

Kohlenhydrate 38 g

Eiweiß 40 g

Ballaststoffe 10 g

Fette 26 g
